

Trainingszeiten 1. Mannschaft SVN

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
Trainingsort	Neuenhof	SSLZ	Neuenhof	SSLZ	SSLZ	SSLZ	Neuenhof	Neuenhof	
Uhrzeit/Tag									
09.30 - 10.00							Athletik/Kraft		
10.00 - 10.30							Wasser	auf Zuruf	
10.30 - 11.00							Wasser	Wasser	
11.00 - 11.30							Wasser	Wasser	
11.30 - 12.00							Wasser	Wasser	
							wenn kein Wettkampf stattfindet		
15.00 - 15.30									
15.30 - 16.00				für Jg. 06 u.ä.			Athletik/Kraft		
16.00 - 16.30	Athletik/Kraft	Laufen (ab 16.15)	Kraft	Wasser		Wasser			
16.30 - 17.00	Wasser	Laufen (bis 16.45)	Wasser	Wasser	Jg. 07+08	Wasser			
17.00 - 17.30	Wasser	Wasser	Wasser	Wasser	Wasser	Wasser			
17.30 - 18.00	Wasser	Wasser	Wasser	Kraft- (17.45-18.15)	Wasser	Wasser			
18.00 - 18.30		Wasser		oder Mentaltraining	Wasser				
18.30 - 19.00		Wasser			Wasser				
		= vereinsübergreifendes Standorttraining bei Henning Lambertz							
		(dienstags Jahrgänge 06 bis 02, donnerstags Jahrgänge 08 und 07))							